

## مقایسه تأثیر ورزش‌های پیاده‌روی و یوگا بر کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲

حمیده عظیمی<sup>۱</sup>، لیلی یکه فلاح<sup>۲</sup>، اعظم قربانی<sup>۳</sup>

نویسنده‌ی مسئول: تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده پرستاری و مامایی h.azimi88@yahoo.com

دریافت: ۹۳/۰۲/۲۷ پذیرش: ۹۴/۰۶/۰۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** دیابت ملیتوس یک بیماری مزمن بوده که بیماران مبتلا به دیابت به جهت ارتقاء کیفیت زندگی خود به برنامه مراقبتی ویژه‌ای نیاز دارند. داشتن برنامه ورزشی مدون یکی از این برنامه‌هایی است که موجب بهبود اداره بیماری و ارتقاء کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت می‌شود. مطالعه حاضر با هدف مقایسه تأثیر ۴ هفته تمرینات یوگا و پیاده‌روی بر کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام شده است. **روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی ۶۰ مرد و زن مبتلا به دیابت ۳۰ تا ۵۵ ساله به صورت تصادفی ساده به سه گروه یوگا، پیاده‌روی و کنترل تقسیم شدند. گروه یوگا و پیاده‌روی به مدت ۴ هفته هر روز به مدت ۴۵ دقیقه تحت مداخله قرار گرفتند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه SF-36 در دو نوبت قبل و پایان مداخله جمع‌آوری شدند. آنالیز آماری داده‌ها با نرم افزار SPSS ۱۶ در سطح معنی‌داری ۹۵ درصد انجام شد. **یافته‌ها:** در مقایسه کیفیت زندگی گروه یوگا با کنترل، ابعاد عملکرد جسمانی-نقش جسمانی-سلامتی عمومی-سرزندگی-عملکرد اجتماعی-نقش روانی و سلامت روانی در گروه یوگا بهبود معنی‌دار داشتند ( $P < 0/05$ ). در مقایسه کیفیت زندگی گروه پیاده‌روی با گروه کنترل، ابعاد عملکرد و نقش جسمانی-سلامتی عمومی-سرزندگی-نقش و سلامت روانی در گروه پیاده‌روی بهبود معنی‌دار داشتند ( $P < 0/05$ ) در بررسی همزمان ابعاد کیفیت زندگی قبل و بعد از مداخله در سه گروه، در ابعاد عملکرد و نقش جسمانی-سلامتی عمومی-سرزندگی-نقش و سلامت روانی تفاوت معنی‌دار در گروه‌های مداخله مشاهده شد ( $P < 0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** ورزش یوگا در ارتقاء بعد سلامت عمومی کیفیت زندگی مؤثرتر از ورزش پیاده‌روی است در حالیکه ورزش پیاده‌روی در بهبود سایر ابعاد کیفیت زندگی مؤثرتر از ورزش یوگا است. **واژگان کلیدی:** یوگا، پیاده‌روی، ورزش، کیفیت زندگی، دیابت ملیتوس، ایران

### مقدمه

در طول زندگی و عوامل وراثتی می‌باشد که هر دو با هم تصور ذهنی فرد از خوب یا ضعیف بودن کیفیت زندگی را می‌سازند (۲). زمانی که فردی در زندگی احساس رضایت و خوشحالی می‌کند و از بیماری خود احساس نارضایتی ندارد انرژی بیشتری برای مراقبت از خود صرف می‌کند و زمانی که فرد خود مراقبتی خوبی داشته باشد روز به روز احساس بهتری داشته و کیفیت زندگی بهتری نیز خواهد داشت (۲). بین بیماری و کیفیت زندگی یک ارتباط متقابل وجود دارد چرا که

از سال ۱۹۴۸ زمانی که سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را این گونه تعریف کرد "سلامتی تنها فقدان بیماری و ناتوانی نیست بلکه سلامتی عبارت است از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی"، موضوع کیفیت زندگی در بخش بالینی و تحقیقی مراقبت بهداشتی اهمیت بسیاری یافته است (۱). تعریف کیفیت زندگی امر مشکلی است چرا که مفهومی وسیع و پیچیده دارد که با داشتن احساس خوشحالی و رضایت شناسایی می‌شود. شخصیت سالم، آمیزه‌ای از تجربیات فردی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی-جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲- دکتر، استادیار، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

تحقیقات بیماری‌های متابولیک، دانشگاه علوم پزشکی قزوین